

## NAKA Netzwerk für Aquatische Körperarbeit



### Aquatische Körperarbeit

WasserShiatsu - WATSU ist eine sehr wirksame und vielseitig anwendbare Körpertherapie, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt wurde und die heilenden und unterstützenden Qualitäten des warmen Wassers (35°C) nutzbar macht.

WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre. WATSU löst Blockaden und Verspannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, Meridian-Behandlung sowie Mobilisieren aller Gelenke wird die Entspannung der

Muskeln gefördert und die Organe werden reflektorisch gestärkt. Die Beweglichkeit wird verbessert und der Bewegungsradius erweitert.

WasserShiatsu harmonisiert den Fluß der Lebensenergie (Chi). Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. WATSU ist eine ganzheitliche Wassertherapie-Methode.

Der Begründer der Methode, Harold Dull, leitet in Harbin Hot Springs (Kalifornien) die Schule für Shiatsu und Massage. Ein internationales Team von erfahrenen Fachleuten trägt bis heute gemeinsam zur stetigen Verfeinerung, Weiterentwicklung und weltweiten Verbreitung von WATSU bei.



### Indikationen und Kontraindikationen für WATSU

WATSU ist im Rahmen der physikalischen Therapie eine Sonderform der hydrotherapeutischen Anwendungen. Dementsprechend gelten hier grundsätzlich die gleichen Kontraindikationen, die generell für jede Form der Hydrotherapie Geltung haben. Herz-/Kreislaufkrankungen stellen, im allgemeinen keine Kontraindikation dar. Eine Abklärung mit einem Arzt ist jedoch anzuraten.

Neben orthopädischen und neurologischen Patienten steht das weite Feld der psychosomatischen Erkrankungen ganz weit oben auf der Indikationsliste. Aber auch in der klinischen Schmerztherapie, der Gynäkologie sowie der Geburtsvor- und -nachbereitung stellt WATSU eine enorme Bereicherung der Therapiemöglichkeiten dar. In der Psychiatrie findet der WATSU-Therapeut vom Suchtbereich bis hin zum autistischen Patienten ein breites Spektrum an Betätigungsmöglichkeiten vor.

WasserTanzen - WATA ist die dynamische, tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser. Sie wurde 1987 von Diplom-Psychologe FSP, Peter Schröter und Arjana Brunschwiler entwickelt und seither kontinuierlich verfeinert.

WasserTanzen ist eine Fortgeschrittenentechnik in Therapie und Wellness für Praktizierende, die sich bereits mit WasserShiatsu vertraut gemacht haben. Beim WATA werden die KlientInnen, versehen mit einer Nasenklemme, auch unter Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität geführt. Dieser Schritt erfordert von den Praktizierenden neben einem Basisverständnis für Aquatische Körperarbeit auch ein intuitives Gespür für den Atemrhythmus des Klienten, um diesen beim Loslassen und der daraus folgenden tiefen Entspannung zu unterstützen.

Die fließenden Bewegungen des WasserTanzen erinnern an das klassische Ballett, an Aikido, schwimmende Delphine und manchmal an das Schweben eines Fötus im Mutterleib. Durch Anwenden sanfter Dehnungstechniken werden die Hauptgelenke des Körpers befreit. Das Initiieren ursprünglicher Bewegungsabläufe löst allmählich alte Halte- und Bewegungsmuster auf; ein erster Schritt zu Wohlfinden und Gesundheit.

## Praktizierende in Aquatischer Körperarbeit

**Bollinger Sabine**  
Dipl. Shiatsu Therapeutin  
Rochachstrasse 40  
8003 Zürich  
Tel. 01 462 34 08  
sabollinger@bluewin.ch

**Vogel Irène**  
WATSU und Shiatsu  
Im Roggenacher 6  
8306 Brüttsellen  
Tel. 01 833 68 30  
wasserirene@web.de

**Pourfallah Vogt Isabella**  
Sinnv. Ergänzung zur Psychoth.  
8004 Zürich  
Tel. 079 366 84 52  
isa.pourfallah@bluewin.ch

**Butti Valeria Helen**  
WATSU-WATA-Praktizierende  
Waldeggstrasse 11  
8405 Winterthur  
Tel. 052 233 72 35  
buttiaquatanz@bluewin.ch

**Lauper Karin-Sarita**  
Haldenbachstrasse 3  
8006 Zürich  
Tel. 044 252 55 52  
karin-sarita@zgm.ch  
www.rainbow-pegasus.ch/watsu

**Hirsig-Frey Angela**  
Aquatische Körperarbeit  
Aathalsstrasse 41  
8610 Uster  
Tel. 076 497 59 24  
hirs14@hotmail.com

**Krättli Monika**  
Glärnischstrasse 5  
8134 Adliswil  
Tel. 079 343 68 86  
m.kraettli@swissonline.ch

**Kohler Ingrid**  
Praxis Im Werk 8  
8610 Uster  
Tel. 043 305 95 50  
ingrid.k@bluewin.ch  
www.pflege-uster.ch

**Schenk Dora**  
WATSU & WATA -Therapeutin  
Lindenduckweg 7  
8306 Brüttsellen  
Tel. 01 833 64 73  
dora.schenk@bluewin.ch

**Bettenmann Claudia**  
Aquatische Körperarbeit  
Dorfstrasse 21  
8800 Thalwil  
Tel. 01 722 30 45  
claudia@snowhow.ch

**Verband  
NAKA Netzwerk für  
Aquatische Körperarbeit**  
3000 Bern  
Tel. 076 500 40 30  
info@aquanetz.ch  
www.aquanetz.ch

**Schule  
IAKA Institut für  
Aquatische Körperarbeit**  
Dorfstrasse 6  
3054 Schüpfen  
Tel. 031 872 18 18  
Fax 031 879 18 06  
info@iaka.ch  
www.iaka.ch